

CBA 中国自行车协会 权威推荐

自行车减肥

【日】绢代◎著 / 日本榎出版社编辑部◎编 / 台湾乐活文化◎译



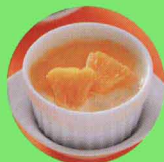
快乐生活
教科书

减轻压力，
减掉赘肉，

塑造完美身姿

从骑车开始！

- 为什么说骑自行车的
减肥效果会好？
- 骑自行车减肥
何以能坚持下去？
- 为什么骑自行车
减肥不用节食？
- 骑自行车减肥应该
注意的细节有哪些？



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自行车减肥 / (日) 绢代著; 日本榎出版社编辑部编; 台湾
乐活文化译. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.5

(快乐生活教科书)

ISBN 978-7-5019-8752-8

I. ①自… II. ①绢… ②日… ③台… III. ①自行车
运动—减肥—基本知识 IV. ①G872.3 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第062906号

© EI Publishing Co. Ltd.

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波 责任终审: 劳国强

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京昊天国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11.5

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8752-8 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120313S6X101ZYW

 中国自行车协会 权威推荐

自行车减肥

【日】绢代◎著／日本榎出版社编辑部◎编／台湾乐活文化◎译



快乐生活
教科书

 中国轻工业出版社



推荐序

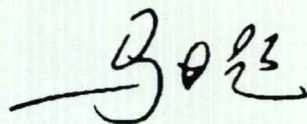
为了健康，大家骑起来

纵观中国自行车发展的脉络，有着说不尽的话题和情结。在二十世纪五六十年代，自行车被当作宝贝的“三大件”之一，拥有一辆“凤凰、飞鸽”，不亚于现在拥有一辆“宝马”的感受。七八十年代，自行车在中国“大行其道”，形成了“流动的长城”。再后来，改革开放，经济腾飞，摩托车、小轿车把自行车挤出了“主干道”，自行车在城市交通的夹缝中艰难生存。

某一天，人们突然发现，马达轰鸣、风驰电掣的机动车开始缓慢“爬行”在四通八达城市道路上。这时，人们又从国外交通疏堵的经验中看到了自行车的巨大潜能。在传统代步功能的基础上被赋予了低碳、环保、时尚、自由的标签，自行车迎来了充满激情的“朝阳时刻”。

自行车运动是一项可竞技，可休闲的运动，是一项可以调动全身每个关节和每块肌肉的运动。通过骑自行车减肥同样有效果，而且现在很多人正在实践着。这次能引进日本专家绢代的《自行车减肥》一书，对于想通过自行车运动来达到减肥塑型的读者来说是个福音。书中对于自行车减肥塑型的细节都有详尽的介绍，很科学，很人性。这本书的出版定能给那些热爱健与美的人更多的指导和关爱。

中国自行车协会理事长



2012年3月

您有多久没好好检视一下自己身心的健康状况了？

最后一次骑自行车展开冒险，是多久以前的往事了？

和玩伴一块忘情地踩着脚踏到处横冲直闯，

直到被夕阳拉长的背影快要融入夜色之中，才不舍地掉转归途。

那时候正是年少轻狂不识愁滋味的十五二十时。

究竟当时自己的身心健康状况，以及现在的自己，

两者在不同的时间横轴上发生了什么样的变化？

自行车，一种简便的交通工具。

只要跨上车座、脚踩脚踏，自行车就可以

带您到任何想去、想玩、想逛的地方。

而动力的来源就是自己。

无论国际间石油的价格如何飙涨，都无所谓。

自行车，一种可以塑身的运动用品。



自行车运动具备了所有燃烧身体脂肪的必备条件，可以说是一种非常优秀的塑身运动，经常骑自行车可以让您变身成为“易瘦体质”，真是一举数得的减肥良方。

自行车，一种强化肌肉纤维的重量训练道具。

骑自行车不仅可以让您雕塑出紧实玲珑的身体曲线、同时又可提高肌肉的耐力与爆发力。自行车可以从弱到强，调整出最适合的肌肉训练模式。

自行车，一种可以舒缓身心释放压力的道具。

只要持续踩踏着两只脚踏，就能带着自己不断前行。感受着迎面乘风而来的季节气息，带来融入周遭环境的温度，在微微的风压中感受到速度的痛快……

自行车，它是一位足以拓展您无限可能的伴侣。



CONTENTS

Part 1 骑自行车有益身心的原因

自行车能够帮您雕塑出充满魅力的身体曲线·····	012
把脂肪转换为热量燃烧的秘诀·····	014
搭配不同的骑行路线与速度就能轻易达到理想效果·····	018
各种疑难杂症自行车能帮助您·····	020
“持续”是减肥的不二法门·····	022
骑自行车带来各种改善身体功能的效果·····	024
大量使用大块肌肉群全面提升塑身效果·····	026
了解身体是如何堆积脂肪 从此不再为瘦身挨饿·····	028
选择与自己最速配的自行车·····	030

Part 2 从今天起踏上自行车旅程

选择适合自己体型的运动自行车是入门的第一步·····	050
购买运动自行车时，建议连装备都一并备齐·····	052
根据自己的体型量身打造世界独一无二跟自己最搭配、最舒适的自行车·····	054
上路前必须熟记的自行车安全骑行姿势与停车方法·····	058



学会转弯与爬坡 让运动自行车为您带来超乎想象的乐趣	062
不一样的骑行路线将带给您不一样的骑行乐趣以及运动效果	064
养成标准踩踏姿势不仅骑起来轻松、省力更可美化腿部线条	066
卡式脚踏不仅可提升骑行效率 更是美化腿部线条的最佳道具	068
活用公路车特有的骑行姿势 加强健美体态的效果	070
利用心率计数器提升运动效果 清楚掌握自己的身体状况	074
切实进行事前的伸展运动和事后的腿部按摩	076
有万全的防晒作战计划才可以安心骑车上路	080
只要有了训练台在室内也可以骑车	082
区别重量训练与有氧运动的不同之处	084

Part 3 吃得美味又兼具塑身效果

“饮食习惯”是左右体型的主要原因	100
糖类、蛋白质、脂质 人体能量的三大来源也是最重要的营养素	102
想要吃得有活力、吃得青春常驻还要吃得健康美丽	108
从今天起停止促进体脂肪活跃的饮食习惯	110

CONTENTS

瘦身成功的关键就在于如何聪明地获得“饱腹感”	112
水果蔬菜美味又健康 认识植物化合物的秘密	114
过度饮酒会导致肌力降低甚至造成肝脏负荷过重	116
自行车骑行途中可以吃什么?	118

Part 4 珍爱自己了解身体密码

掌握人体在一整天的生活中所消耗掉的总热量	134
骑行自行车让自己成为“易瘦体质”	136
了解肌肉的种类与特征 让减肥塑身变得更加有效率	138
其实,运动1分钟就足以燃烧	140
自行车运动可以局部塑身吗?	142
改善饮食习惯与运动 增加HDL有效减少体脂肪	144
骑自行车还能防衰老	146
消除令人厌恶的身体浮肿	148
不只“消除脂肪”还要紧实有形	150
不同的骑行方式造就出完全不同的体魄	152



Part 5 骑着自行车将蒙尘已久的心灵洗涤一新


骑上自行车甩开所有心中烦恼·····	156
用自行车建立自信心·····	166
认识压力的重要性·····	168
学习如何消除身体的压力·····	170
运动治疗心理疲倦·····	172
自行车运动可以促进脑内啡分泌·····	174

SPECIAL EPISODE

假日的自行车运动为生活增添源源不绝的乐趣·····	040
从科学角度分析自行车与人体之间的关系·····	086
吃得饱也要吃得巧 绢代精心设计的健康食谱 ·····	121
小麦南瓜炖饭/ 秋葵咖喱/ 酸奶柳橙烧鸡胸/ 蜂蜜柠檬姜味鸡/ 黄麻叶汤/ 鸡翅胶原蛋白汤/ 鲑鱼西红柿味噌烧/ 凉拌茼蒿豆腐/ 什锦豆类沙拉/ 香蕉菠萝慕斯	
挑战只有山地车才能征服的铁支路 通过越野自行车运动为身心注入活力 ·····	158
首次挑战“Tour de OKINAWA”在冲绳岛上尽情享受自行车骑行之乐 ·····	176

part 1

THE REASON WHY BICYCLES ARE GOOD FOR HEALTH

骑自行车 
有益身心的原因



拥有匀称身材以及自信表情的人，

举手投足间自然散发出令人着迷的魅力。

想拥有这令人称羡的外表，是否一定要经过令人难以忍受的磨炼与痛苦呢？

难道真的没有一种既轻松又能让人乐在其中的方法吗？

能全方位满足您需要的工具，非自行车莫属，

无论男女老幼都可以借此锻炼身体、消解压力。

让您每一天都有新的发现、新的成就感，

进而达到完全无痛的塑身效果！

相信惟有自行车才能为您带来这么多意想不到的收获。

怎样才是身体理想的健康状态？

自行车能够帮您雕塑出 充满魅力的身体曲线

如果您的目标是希望拥有一身令人称羡的玲珑曲线，只要好好控制饮食，再利用自行车燃烧多余的体脂肪，让身心双方都获得满足，身体自然紧实而充满健康美。

如果可以自己决定，您希望拥有什么样的身体曲线？一味斤斤计较体重而力求纤细，只会像个纸片人般毫无美感与健康可言。毕竟还是身体机能健康最重要，看起来紧实细致的身材，加上充沛的活力，才是理想的身体。

如果只是强迫性地从饮食方面限制热量摄取，借以达到减重目的，只会让骨骼变得脆弱、身体肌肉与头发都将失去光泽，甚至会导致皱纹增加。长久下来会使得营养失调而降低身体抵抗力，三天两头大病小痛不断，如果因此损害了健康更是得不偿失。况且限制饮食的减肥方法效果容易反弹，吃力不讨好。不仅脸色不好看，就连精神都将因此沉郁不振。

塑身最重要的就是要注意该如何降低体脂肪。像身体的肌肉、骨骼、内脏这些“非体脂肪组织”的重量是我们应该要保护的。就算体重不轻，

但体脂肪率不高的话，就不用担心。

体脂肪过高的危害

如果体重轻盈但体脂肪却很高的话，反而更令人担忧！因为这可能导致因蛋白质失调而造成脂肪肝，或因为肌肉萎缩让身体容易跌倒，或骨骼变得脆弱而易造成骨折意外。

体脂肪过高，易患上生活习惯引起的疾病，如患糖尿病的几率将大大提高，甚至导致全身血液循环不顺畅。最令人感到忧心的是，体脂肪具有招

CHECK UP!

认识体脂肪率

体脂肪率即为蓄积于人体中的脂肪比率，是判断人体是否健康的重要参考指标。一般未满30岁的男性正常值应为14%~20%；女性应该在17%~24%。30岁以上的男性应在17%~23%；女性应在20%~27%。如果体脂肪率低于正常值，则可能造成抵抗力降低，女性甚至会引起月经不调等生理问题。



身心的特效药！
自行车是您最佳选择

骑自行车可为您快速又有效地降低体脂肪，不仅在骑乘的过程中让心灵获得舒展，更可轻松达到塑身目的。

想拥有令人称羡的好身材“吃”与“动”缺一不可

想要拥有充满自信与魅力的身材，却又不想失去健康，您应该要从食物中均衡摄取营养与热量，再通过适度的运动来燃烧脂肪。跟限制口腹之欲的痛苦减肥方法不同，骑自行车不但能帮助人体燃烧脂肪（参考 P15），同时还能强化人体各部位的

致更多体脂肪堆积的特性。如果体脂肪堆积在内脏，则可能导致脑梗死这种令人闻之色变的疾病。

功能，舒解紧张情绪。让您不需要像勉强挨饿减肥的人一样，担心效果反弹与不健康的问题。

惟有自行车才能如此有效！

把脂肪转换为 热量燃烧的秘诀

想要有效地燃烧身体脂肪，
必须让全身肌肉处于缓和强度下，
同时保持长时间、持续地运动状态。

心、肺及内脏这些非意识可控制的脏器，以及意识可控制的肌肉，都是靠存在人体之中数种不同来源的热量来支撑其运作。人体从身体脂肪中取得活动所需的热量，就是所谓的“燃烧体脂肪”。

把脂肪变成 人体活动的热量来源

一般人能否达到理想体型的关键因素，其实就在于是否能够有效地燃烧体脂肪，骑自行车正是帮助体脂肪燃烧最有效的手段。

当人体一旦开始活动，首先会从储藏于肌肉中能量供给速度最快的 ATP（三磷酸腺苷）与 PCr（磷酸肌酸）取得活动所需能量。这些能量的储量相当微小，持续时间不足 10 秒，不过就算枯竭也会在两三分钟内恢复。

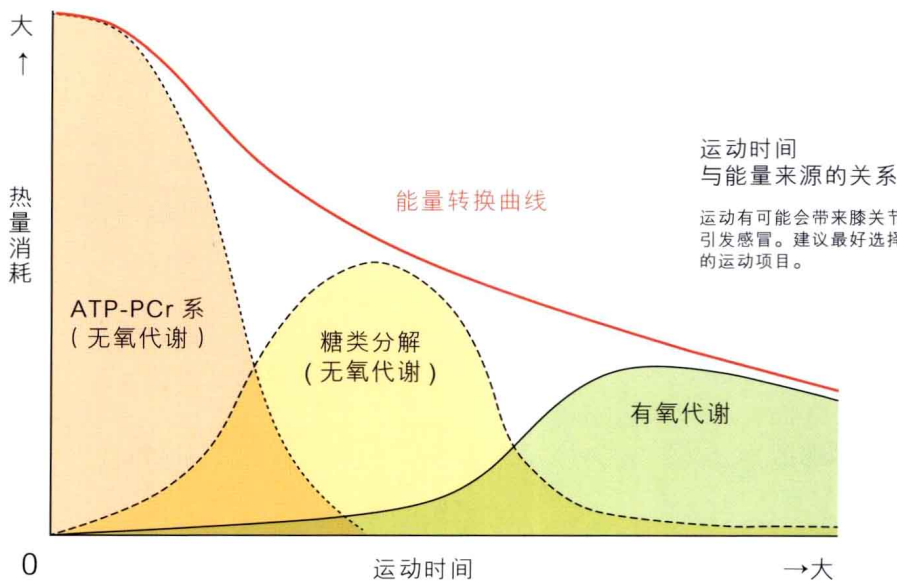
接下来身体会分解体内的糖作为

后续能量供给来源。虽说糖类可以迅速转换为活动所需的热量，但同时也产生一种名为乳酸的副产物。在这一连串的反应过程中并不需使用到氧气，因此又称为“无氧代谢”。储藏于人体中的糖类是以肝糖的形式存在，而这一种能量的来源也是很有限的。

第三种体内能量的来源就是体脂肪了。储存在人体内的脂肪量并没有上限（这也是体脂肪恐怖的地方），只要很少的体脂肪就可转换为大量的能量。不过想要从脂肪取得必需能量的话，转化过程中氧气是不可或缺的物质，因此燃烧体脂肪的过程又称为“有氧代谢”。

有氧运动可以促进 人体脂肪燃烧

在上述的有氧代谢过程中，如果运动超过一定强度将无法持续运作，



所以有氧代谢顺利与否，需视运动本身的内容而定。换句话说，为了在运动过程中能顺利燃烧体脂肪将之转化为能量，运动项目本身就不可以太过剧烈。

体脂肪是非常优秀的能量来源，

但是，必须通过相当大的运动量才能把堆积在体内的脂肪转换为能量，而且必须是有氧运动才办得到。能量的单位以卡路里（cal/k）表示，想要燃烧掉1克的体脂肪，必须要用7公里的运动才能消耗掉。

COLUMN

燃烧体脂肪的运动法则

体脂肪具有易堆积、难消耗的特性。只要运动得当其实燃烧体脂肪并不难。能有效燃烧体脂肪的有氧运动必须具备下列四个条件：

- 1 温和不过于激烈
- 2 尽量使用到全身上下每一处肌肉
- 3 长时间持续
- 4 保持运动习惯

您是不是以为惟有激烈的运动才能瘦身？如果无氧运动持续过久，身体会开始分解糖类并堆积乳酸，造成腰酸背痛，可是体脂肪却完全没动静！如果想有效地燃烧体脂肪，运动过程中必须让心跳维持在每分钟120~130下，自己擅长的运动最值得推荐。

至于运动时间，运动时间越长能够营造出越佳的体脂肪燃烧环境。每隔两个月才做一次长达三小时的运动，是没有任何效果可言的。重点是必须以适度的频率、习惯性地、进行适度的运动才有效。